# ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ: ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ

**(Respiratory Illness Wearing a mask to stop the spread)**

ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਇੱਕ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ, ਕੋਵਿਡ-19, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਸਕ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ (ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਤਾਂ ਵੀ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਦੇ ਹੋ)

## ਜੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

**(If I have respiratory symptoms, what else can I do along with wearing a mask?)**

ਮਾਸਕ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ (ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ) ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ
- ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ (ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮੀਟਰ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ)
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ
- ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਆਦੇਸ਼ਾਂ, ਸਥਾਨਕ ਉਪ-ਨਿਯਮਾਂ, ਅਤੇ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

## ਜਦੋਂ ਸਰੀਰਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਮਾਸਕ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ?

**(Will a mask help when physical distancing is difficult?)**

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ 2 ਮੀਟਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਂਝੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਂਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ
- ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ
- ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਚੂਨ ਦੁਕਾਨਾਂ
- ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ
- ਹੇਅਰ ਸੈਲੂਨ

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕਾ/ਚੁੱਕੀ ਹਾਂ?

**(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 or influenza vaccine?)**

ਮਾਸਕ ਕਦੋਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਜਾਂ ਇਨਫਲੂਐਨਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਹੋ।

## ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### (What should I look for in a mask?)

ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ 'ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਥਾਵਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਵਾਲਵ (ਇੱਕ ਥਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ 'ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ) ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਨੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਬੂੰਦਾਂ ਵਾਲਵ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਤਾਂ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੇ ਹੋ)। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਫਿਲਟਰ ਲੇਅਰ ਸਮੇਤ 3 ਲੇਅਰ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣਾ
- ਤੁਹਾਡੇ ‘ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਪਵੇ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇਵੇ
- ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟਾਈ ਜਾਂ ਕੰਨ ਲੂਪ ਹੋਣ

## ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ?

### (How do I put on my mask?)

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
3. ਟਾਈ ਜਾਂ ਲੂਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਾਓ। ਜੇ ਮਾਸਕ ਵਿੱਚ ਨੱਕ ਦੀ ਪੱਟੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਚੂੰਡੀ ਲਗਾਓ।
4. ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।

## ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰਾਂ?

### (How do I take off my mask?)

ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਉਤਾਰਨ ਲਈ:

1. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
2. ਇਸ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਮਾਸਕ 'ਤੇ ਲੱਗੀ ਟਾਈ ਜਾਂ ਲੂਪਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਮਾਸਕ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
3. ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਕੂੜੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
4. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕਾਂ ਲਈ, ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਬੈਗ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੋ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਨਾਲ ਹੀ, ਇੱਕ ਬੈਗ ਲੈ ਜਾਓ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਾਫ਼ ਮਾਸਕ ਹੋਣ। ਆਪਣੇ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਫ਼ ਮਾਸਕ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

## ਮੈਂ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਂ?

### (How do I clean reusable masks?)

ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਲਈ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਮਸ਼ੀਨ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਧੋਵੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਅਰ ਵਿੱਚ ਸੁਕਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ। ਮੁੜ ਵਰਤਣ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਧੋਣ ਅਤੇ ਸੁਕਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਸਕ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

### (How often should I change my mask?)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਗਿੱਲਾ ਜਾਂ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵਾਂ ਪਾਓ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ।

## ਕੀ ਮੈਨੂੰ Alberta Health Services (AHS) ਸਹੂਲਤ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

### (Do I need to wear a mask when I visit family or friends in an Alberta Health Services (AHS) facility?)

AHS ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ-ਅਧਾਰਤ ਹੈਂਡ ਰਬ ਜਾਂ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। AHS ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡਿਸਪੋਸੇਬਲ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਦਾ/ਪਹਿਨਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਗਿੰਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਾਂ?

### (How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਨਿੱਘੀ ਹਵਾ ਮਾਸਕ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੈਂਸਾਂ ਨੂੰ ਭਾਫ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਫੋਗਿੰਗ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੀ ਐਂਟੀ-ਫੌਗਿੰਗ ਉਤਪਾਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਕਾਓ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਦੇ ਲੈਂਸ ਜਾਂ ਨੋਜ਼ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੇ ਉੱਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ 'ਦੇ ਨੋਜ਼ ਪੈਡਾਂ ਨੂੰ ਐਡਜਸਟ ਕਰੋ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਫਰੇਮ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਦੂਰ ਬੈਠ ਸਕਣ।

## ਜੇ ਮੈਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

### (What if I can't wear a mask?)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਡਾਕਟਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ। 2 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਮਾਸਕ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਮਿਲੇਗੀ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, Alberta Health ਦਾ ਦੀ ਕੋਵਿਡ-19: ਮਾਸਕ ਦੀ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਵੇਖੋ।

## ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ: ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਾਮਕ ਪਹਿਨਣਾ

**(Related to: Wearing a mask to stop the spread)**

- Alberta Health Services ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19)
- ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ
- ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਾਲਗ ਮਾਸਕ ਫਿੱਟ ਕਰਨਾ (ਵੀਡੀਓ)
- Health Canada: ਗੈਰ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਢੱਕਣਾ
- ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ
- ਕੋਵਿਡ-19: ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਫੇਸ ਕਵਰ ਜਾਂ ਮਾਸਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ

**ਨਰਸ ਨਾਲ 24/7 ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿਹਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ Health Link ਨੂੰ 811 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।** ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ ਜਿਸਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

**ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ ਮਿਤੀ:** 1 ਮਈ, 2023
**ਲੇਖਕ: (Author:)** ਲਾਗ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ (Infection Prevention & Control), Alberta Health Services

ਇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਕਿਸੇ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਉੱਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਆਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਵੇਂ ਹੈ", "ਜਿੱਥੇ ਹੈ" ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਸਟੀਕਤਾ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਨਾਸਿਬ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, Alberta Health Services ਅਜਿਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਟੀਕਤਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ, ਸੰਪੂਰਨਤਾ, ਉੱਚਤਤਾ ਅਤੇ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ, ਅਪ੍ਰਤੱਖ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਜਾਂ ਵਾਰੰਟੀ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। Alberta Health Services ਇਸ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ, ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਕਿਸੇ ਦਾਅਵਿਆਂ, ਕਾਰਵਾਈਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਜਾਂ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜਵਾਬਦੇਹੀ ਦੇ ਦਾਅਵੇ ਦਾ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।